

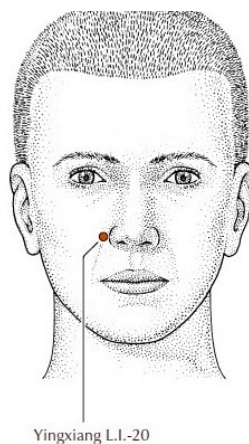
Versterk uw immuunsysteem

De winter komt dichterbij. Ik zie veel cliënten met verkoudheid en ademhalingsproblemen in mijn praktijk. Daarom wil ik graag 3 makkelijke oefeningen aan u doorgeven, die helpen bij verkoudheid en versterken uw immuunsysteem.

Een verstopte neus?

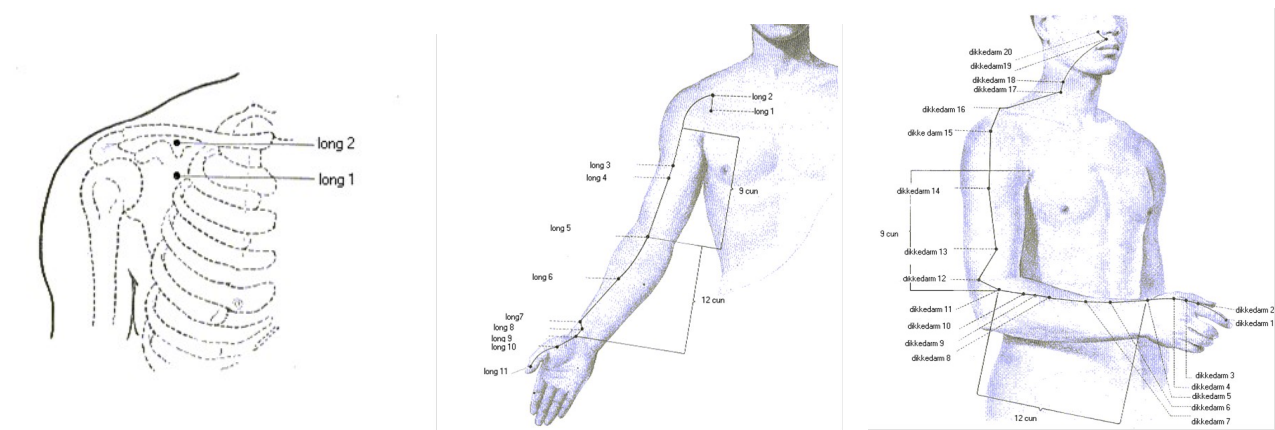
Masseer uw neusvleugel (die punt heet Dikke darm 20) met uw vinger. Maak kleine rondjes.

Na enkele rondjes druk even op dit punt.



Immuunsysteem versterken oefening 1:

Masseer met uw handpalm rondjes op de voorkant van uw schouder (long 1 en long 2). Na enkele rondjes, strijk met uw duim en wijsvinger vanaf uw schouders naar uw duim toe zo dat u bij de binnen en buitenkant van uw duim eindigt (long en dikke darm meridianen).



Versterk uw immuunsysteem oefening 2:

Masseer met de zijkant van uw duim uw hand tussen de vingers.

U begint tussen uw wijs- en middenvingers en strijkt tot ongeveer halve wegen op uw handrug.

Herhaal deze strijkende beweging tussen uw andere vingers ook.

